

# Gwasanaethau ar gyfer Gofalwyr yn Sir y Fflint

Tachwedd 2019

Lluniwyd y rhestr hon gan NEWCIS a Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir y Fflint. Mae'n dangos peth o'r help sydd ar gael i ofalwyr di-dâl. Gofalwr yw unrhyw un sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind sydd ddim yn gallu ymdopi heb y gefnogaeth hon oherwydd salwch hirdymor, anabledd, problem iechyd meddwl neu ddibyniaeth ar sylweddau. Ffoniwch NEWCIS ar 01352 752525 am ragor wybodaeth.

## **NEWCIS – Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr**

Mae NEWCIS yn darparu amrywiaeth eang o wybodaeth a chefnogaeth rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ar gyfer oedolion sy'n gofalu am rywun yn Sir y Fflint. Mae'r cylchlythyr NEWCIS a gynhyrchir bob chwarter yn helpu i sicrhau fod gofalwyr yn cael y newyddion lleol a chenedlaethol diweddaraf a gwybodaeth am wasanaethau, hyfforddiant, digwyddiadau a materion perthnasol i ofalwyr.

Mae NEWCIS yn rhedeg rhaglen hyfforddi ar gyfer gofalwyr mewn pedwar prif faes: sgiliau ymarferol, cefnogaeth emosiynol, gweithgareddau hamdden/hobiau a chefnogaeth gyda chyflogaeth. Mae cyrsiau'n cynnwys symud a lleoli, cymorth cyntaf, rheoli pwysau, peintio a TG.

Mae NEWCIS yn hwyluso sesiwn alw heibio wythnosol yng Nghanolfan Gofalwyr yr Wyddgrug yn ogystal â grwpiau cefnogi misol. Mae apwyntiadau therapi cyfannol a chwrsela ar gael gyda NEWCIS a gellir eu bwcio'n rhad ac am ddim ar 01352 752525.

Mae NEWCIS yn llais ar gyfer gofalwyr sy'n cynrychioli safbwyntiau gofalwyr wrth gynllunio a datblygu gwasanaethau gofalwyr, yn lleol ac yn genedlaethol, gyda phartneriaid mewn sefydliadau statudol a gwirfoddol. Maen nhw'n trefnu digwyddiadau drwy gydol y flwyddyn i roi gwybod i ofalwyr am eu hawliau a'r gwasanaethau sydd ar gael iddynt. Mae hyn yn cynnwys Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau Gofalwyr.

Mae gan NEWCIS gynllun grant i gynorthwyo gofalwyr gydag anghenion ymarferol megis garddio, cynnal a chadw'r cartref, gwyliau neu ddarn o offer.

Mae NEWCIS yn cydlynu'r cynllun seibiant Pontio'r Bwlch, gan gynnig cynllun seibiant hyblyg wedi'i gynllunio neu mewn argyfwng i ofalwyr. Gall NEWCIS ddarparu gofal seibiant dydd ar ddydd Sadwrn ar gyfer y rhai hynny sy'n dioddef o ddementia.

Mae gan NEWCIS wasanaethau ar gyfer y rhai hynny sy'n gofalu am bobl gyda dementia yn y gymuned. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys: cynllun ymarfer corff i ofalwyr a phobl sy'n cael eu gofalu amdanynt sydd â dementia, gwersi garddio dementia gyfeillgar, cwnsela ar gyfer gofalwyr pobl a dementia. Mae gennym hefyd fynediad i grantiau bychan i helpu cymunedau i fod yn fwy 'dementia gyfeillgar', a mynediad i becynnau a phodiau atgofion yn y gymuned drwy bartneriaeth gyda Chyngor Sir y Fflint.

Mae'r Prosiect Lles Gofalwyr yn ffrwd waith newydd wedi'i noddi gan Gronfa'r Lotri Fawr a fydd yn cefnogi gofalwyr i wella eu lles eu hunain a'r rhai hynny y maent yn gofalu amdanynt. Mae'r Prosiect yn cynnig cefnogaeth un i un, eiriolaeth, cyngor ar hawliau lles, egwylion a seibiant a gweithgareddau a digwyddiadau.

Am ragor o fanylion cysylltwch NEWCIS ar 01352 752525 neu [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk).

twitter a facebook @NEWCISCC

### **Gofal Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr**

Mae Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru (Gofal Croesffyrdd Gogledd Cymru gynt) yn darparu gwasanaethau gofal seibiant ar gyfer gofalwyr sy'n edrych ar ôl pobl o bob oed gan gynnwys plant. Rydym yn cyflogi gweithwyr cymorth generig sydd â phrofiad o, ac wedi'u hyfforddi mewn amrywiaeth eang o afiechydon ac anabledau gan gynnwys iechyd meddwl, dementia, strôc, Parkinson's, MS ac awtistiaeth. Rhoddir gofal naill ai yng nghartref y gofalwr ei hun neu allan yn y gymuned leol a gellir darparu gofal seibiant ar unrhyw adeg o'r dydd, gan gynnwys gyda'r nosau a phenwythnosau. Derbynnir atgyfeiriadau yn dilyn asesiad gofalwr a gall gofalwyr gysylltu a ni'n uniongyrchol am wybodaeth a chyngor.

Mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr gallwn hefyd ddarparu gofal seibiant tymor byr ar gyfer gofalwyr sydd ag angen cysylltiedig â'u hiechyd i'w galluogi nhw i barhau yn eu rôl ofalu. Mae'n rhaid i atgyfeiriadau i'r gwasanaeth hwn fod drwy staff GIG.

Am ragor o fanylion ffoniwch 01492 542212 neu [www.nwcrossroads.org.uk](http://www.nwcrossroads.org.uk).

### **Y Groes Coch Brydeinig - Gwasanaeth Cefnogaeth Argyfwng i Ofalwyr**

#### **Cerdyn Argyfwng Gofalwyr:**

Beth fyddai'n digwydd i rywun yr ydych yn gofalu amdanynt pe baech yn gorfod mynd i'r ysbyty mewn argyfwng?

Os bydd y cerdyn hwn gennych chi mewn argyfwng bydd yr ysbyty'n ffonio'r llinell gymorth 24/7 er mwyn sicrhau fod eich dewis chi o gefnogaeth argyfwng yn cael ei drefnu ar gyfer y person yr ydych yn gofalu amdanynt gan roi tawelwch meddwl i chi. Cofiwch fod yn rhaid i chi fod â'r cerdyn gyda chi drwy gydol yr adeg er mwyn iddo fod yn effeithiol.

### **Cymorth yn y Cartref Brys ar gyfer Gofalwyr:**

Os ydych yn ofalwr ac yn teimlo y byddai ychydig o gymorth ymarferol yn ddefnyddiol ar adegau arbennig o anodd, er enghraifft help gyda siopa, casglu presgripsiynau, neu gymorth i dalu biliau, bydd un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yn gallu dod i ymweld â chi a'ch helpu chi.

### **Gwasanaeth Gwarchod:**

Gall y Groes Goch Brydeinig eich helpu chi fynd i apwyntiadau hanfodol byr, er enghraifft mynd at y meddyg neu'r optegydd neu i'r ysbyty. Gall un o'n gwirfoddolwyr hyfforddedig gadw cwmni i'r sawl yr ydych yn gofalu amdanynt am hyd at 1.5 awr tra byddwch chi yn mynd i'ch apwyntiad. Nodwch os gwelwch yn dda mai gwasanaeth eistedd yn unig yw hwn, nid ydym yn darparu unrhyw ofal ar gyfer yr unigolyn tra byddant gyda nhw. Am ragor o fanylion cysylltwch â'r Groes Goch Brydeinig ar 01352 718375.

### **Canolfan Therapi Niwro (y Ganolfan Cymorth MS gynt)**

Mae'r Ganolfan Therapi Niwro yn Saltney yn cefnogi pobl ag amrywiaeth o gyflyrau niwrolegol a'u gofalwyr. Mae'r Ganolfan yn rhoi gwasanaeth i ardal eang yn cynnwys Gogledd Cymru, Swydd Gaer, Cilgwri a Swydd Amwythig. Mae'n ganolfan ar gyfer darpariaeth cyfleoedd rheolaidd ar gyfer cymorth o safon i ofalwyr, mynediad i wybodaeth, gwasanaethau cefnogi a sesiynau cyngor unigol a grŵp.

Gall gofalwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau a drefnir gan y Ganolfan, gan gynnwys digwyddiadau cymdeithasol, grwpiau gofalwyr, gweithdai wedi'u teilwra'n arbennig/sesiynau grŵp ar ymlacio, iechyd meddwl, trin â llaw, Pilates a rhwydweithiau cefnogi. Am ragor o fanylion cysylltwch â'r Ganolfan Therapi Niwro 01244 678619 or [www.neurotherapycentre.org](http://www.neurotherapycentre.org)

# Gwasanaethau ar Gyfer Rhieni sy'n Ofalwyr

## Daffodils

Mae Daffodils yn grŵp hunangymorth ar gyfer plant a phobl ifanc 0-25 oed ag anableddau a'u teuluoedd uniongyrchol. Drwy ddarparu gweithgareddau amser hamdden ar gyfer plant, eu teuluoedd a gofalwyr gyda'r bwriad o'u hintegreiddio mewn cymdeithas a gwella amodau eu bywydau, maent yn cynnig cefnogaeth i deuluoedd gael mynediad i weithgareddau hamdden a digwyddiadau.

Mae Daffodils yn cynnig dros 175 o ddigwyddiadau a gweithgareddau bob blwyddyn sy'n cynnwys Clybiau Ieuencid, gweithgareddau canolfan chwaraeon, chwarae meddal, gweithdai â thema a theithiau yn ystod gwyliau'r ysgol. Caiff yr holl weithgareddau eu goruchwylio gan staff a gwirfoddolwyr Daffodils gan roi cyfle i rieni/gweithwyr gymysgu, sgwrsio a dysgu gan ei gilydd. (Mae'n rhaid i rieni fynychu pob digwyddiad gyda'u plentyn). I gael manylion, ffoniwch Daffodils ar 01352 250147.

## Gwasanaethau Cefnogi ar gyfer Gofalwyr Pobl â Salwch Meddwl neu Dementia

### Hafal

Mae Hafal yn cefnogi gofalwyr sy'n edrych ar ôl pobl gyda salwch meddwl difrifol. Maen nhw'n darparu amrywiaeth o seibiannau byr i gefnogi gofalwyr sydd yn cyd-fynd a'r gwasanaethau iechyd meddwl sydd eisoes yn bodoli yng Nghonwy.

Yn ychwanegol mae Hafal yn rhoi cymorth un i un, cefnogaeth grŵp, cyngor, gwybodaeth ac arwyddbostio yn ogystal â chalendr misol. Mae Hafal yn darparu cefnogaeth ddwysach i ofalwyr a rhieni ar adegau o argyfwng gan gynnwys gwybodaeth am hawliau gofalwyr, arweiniad ar reoli eu rôl ofalu, cyflyru iechyd meddwl, meddyginiaeth a sgil effeithiau a llawer iawn o bynciau eraill perthnasol i ofalwyr. Mae Hafal yn gweithio ar y cyd â phartneriaid statudol i gefnogi gofalwyr i fynd i'r afael ag unrhyw heriau yn eu rôl ofalu.

Am ragor o fanylion cysylltwch â Hafal ar 01244 834942 neu [www.hafal.org](http://www.hafal.org).

### Cymdeithas Alzheimer

Mae Gweithwyr Cymorth Dementia ar gael i roi gwybodaeth mewn modd sensitif ac i rymuso pobl â dementia, gofalwyr a theuluoedd gan roi cymorth emosiynol ac ymarferol iddynt.

**Eirioli:** Mae'r gwasanaeth eiriolaeth Llais a Dewis yn wasanaeth eiriolaeth arbenigol unigol am ddim sy'n cefnogi pobl â dementia.

**Cyfeillio:** Mae Gwasanaeth Cyfeillio Ochr yn Ochr yn cynnwys cyfeillio dros y ffôn, cyfeillio unigol a chyfeillio grŵp ar gyfer pobl a dementia.

Gwasanaethau eraill sydd ar gael yw **Caffis Cof** a **Grwpiau Cymorth i Ofalwyr**.

Am ragor o wybodaeth am y Gymdeithas Alzheimer, ffoniwch 01352 700462.

## Eirioli

### **Gwasanaethau Eirioli Gogledd Ddwyrain Cymru – Eiriolaeth Gofalwyr**

Gwasanaeth rhad ac am ddim, cyfeillgar ac annibynnol ar gyfer pobl a rôl ofalu sy'n byw yn Sir y Fflint, Wrecsam a Sir Ddinbych.

Gall eiriolaeth gofalwyr eich helpu chi i:

- Feddwl drwy'r dewisiadau sydd ar agor i chi
- Siarad drwy'r camau yr hoffech eu dilyn ac unrhyw ganlyniadau posibl.
- Lleisio eich barn, neu os byddai'n well gennych, gallant siarad ar eich rhan
- Cynrychioli eich safbwyntiau pan ofynnwch iddyn nhw wneud hynny
- Cyfeirio at asiantaethau priodol eraill a mynd gyda chi os bydd yn angenrheidiol ac yn ymarferol
- Herio gwahaniaethu
- Hyrwyddo annibyniaeth
- Rheoli eich bywyd eich hun

Cysylltwch â ni:

Rhif Ffôn: 01352 759332 Ffacs: 01352 219269

E-bost: [Carers@ASNEW.org.uk](mailto:Carers@ASNEW.org.uk) [www.ASNEW.org.uk](http://www.ASNEW.org.uk)

## Gofalwyr Ifanc

Gofalwyr ifanc yw plant sy'n helpu i ofalu am aelod o'r teulu (gan gynnwys brodyr neu chwiorydd), sy'n sâl, anabl, neu â phroblemau iechyd meddwl, neu sy'n camddefnyddio cyffuriau neu alcohol. Mae eu dyletswyddau dydd i ddydd yn aml yn cynnwys coginio, glanhau, siopa, gofal nyrsio, personol ac emosiynol.

Gyda chymaint o gyfrifoldebau mae gofalwyr ifanc yn aml yn colli allan ar gyfleoedd y caiff plant eraill i chwarae a dysgu. Mae sawl un yn cael trafferth gyda'u haddysg ac yn aml yn cael eu bwlio am fod yn 'wahanol'. Gallant deimlo ar eu pen eu hunain, heb unrhyw ffordd o ysgafnhau'r pwysau gartref,

a heb unrhyw gyfle i fwynhau plentyndod arferol. Maent yn aml yn rhy ofnus i ofyn am gymorth gan eu bod yn ofni siomi eu teulu neu gael eu rhoi mewn gofal. Felly mae'n bwysig dros ben eu bod yn gwybod y gallwn eu cefnogi nhw.

Mae gan Ofalwyr Ifanc hawl i Aseiad Gofalwyr Ifanc Mae hyn yn golygu y bydd Barnardos neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol eisiau cyfarfod y teulu er mwyn ceisio deall y rôl ofalu y mae'r plentyn yn ei wneud, sut y gallai fod yn effeithio arnynt a pha help allwn ni ei roi iddyn nhw a'u teulu. Mae'n rhaid i'r aseiad gynnwys siarad â'r plentyn, eu rhieni ac unrhyw un arall y mae'r plentyn yn gwneud cais am iddynt fod yn rhan o'r aseiad.

Mae'n rhaid i'r aseiad ei hun geisio darganfod a yw'r unigolyn ifanc yn dymuno parhau i ofalu ai peidio, ac a yw'n briodol iddyn nhw wneud hynny. Wrth gwblhau aseiad byddwn yn edrych ar unrhyw weithgareddau addysg, hyfforddi, gwaith neu hamdden y mae'r unigolyn ifanc yn, neu yn dymuno cymryd rhan ynddynt.

Os penderfynir fod gofalwr ifanc angen cefnogaeth gallwn ddarparu'r canlynol drwy Barnardo's.

- Cefnogaeth a chwnsela 1:1
- Hyfforddiant a gweithgareddau
- Cysylltu pob ifanc â chlybiau a grwpiau lleol
- Cyngor a Gwybodaeth
- Cefnogaeth i sicrhau'r canlyniad y mae'r unigolyn ifanc yn dymuno ei gael.

Os ydych o dan 18 oed ac yn edrych ar ôl rhywun, rydym yn awyddus i sicrhau fod eich teulu'n cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Cysylltwch â **Barnardo's** ar **01352 755422** neu'r **Gwasanaethau Cymdeithasol ar Gyfer Plant** ar **01352 701000**.

Am gymorth gwasanaethau cymdeithasol i ofalwyr galwch 03000 858 858 [www.flintshire.gov.uk/carers](http://www.flintshire.gov.uk/carers)

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg. Cysylltwch â 03000 858 858 i gael fersiwn Saesneg.

This document is available in English. Please contact 03000 858 858 for an English version.